

ABSTRAK

Mahbub. 2010. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II SDN Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2009 / 2010*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimanakah gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II SDN Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2009/2010. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II SDN Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2009/2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas II Sekolah Dasar Negeri Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga sebanyak 87 siswa. Tehnik pengambilan menggunakan total sampling. Variabel penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas II Sekolah Dasar Negeri Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga Tahun Ajaran 2009 / 2010 yang diukur dengan tes kesegaran jasmani dengan urutan sesuai ketentuan dan tidak bisa dibolak-balik terdiri dari: 1). Lari 30m, 2) Gantung siku tekuk, 3). Bring duduk, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600m. Analisis data menggunakan statistik Diskriptif persentase, dengan pengelompokan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II SDN Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga diperoleh hasil bahwa sebanyak 47 siswa (54,00%) termasuk dalam kategori baik dan sebanyak 40 siswa (46,0%) termasuk dalam kategori sedang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali, kurang maupun kurang sekali.

Kesimpulan tingkat kesegaran jasmani pada siswa putra kelas II Sekolah Dasar Negeri Gugus Sultan Agung UPTD Kecamatan Argomulyo Kota Salatiga Tahun Ajaran 2009 / 2010 menunjukkan kategori baik. Disarankan bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebaiknya dapat selalu menjaga tingkat kesegaran jasmanis tersebut yang dapat dilakukan dengan cara selalu memberikan program latihan secara rutin dan terprogram. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya termasuk dalam kategori kurang, perlu penanganan lebih lanjut untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dengan cara latihan terbimbing.